想要获取更多资源吗?

点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提！

冻死不攀缘，
饿死不化缘；
穷死不求缘，
随缘不变，不变随缘，
抱定我们的三大宗旨。
舍命为佛事，
造命为本事，
正命为僧事，
即事明理，
明理即事，
推行祖师一脉心传。

○字：返本还原的奥秘

一切法由○而生，一切法皆归于○。
一九八二年十一月十一日晚 讲于万佛圣城十周禅七期间

在这个禅堂里，有些人已经是老资格，参得有点味儿，所以没有什么话可说的，所谓「凡有言说，都无实义」，可是对初机者，不能完全不说，否则，更摸不着边际，所以说几句话，作为参禅的一个钥匙，帮助你开启心地里的那把锁。

参禅，秘诀在专一其心，所谓：

天得一以清，地得一以宁，
人得一以圣，万物得一，各正性命。

所以「一」为万物之始，可是还不是究竟法，虽然说「得一万事毕」，但若在这个一生出执着，便落二、落三，犹不是真空。什么是真空？就是○（零）。这个○，像个圆圈，是无大无小，非内非外，无始无终，不落于数，但所有数目都未曾离开它。修行，要从「一」修回到「○」。从这个○，能发生无量无边的作用，虽然说：「得一万事毕」；但到了这个○，连一事也无。这时候，「一法不立，万虑皆空」，是究竟解脱！

想得到○，先要专一其心，不打任何的妄想，心念专一时，便发生「感应」，所谓「感应道交难思议」。专一就能得到○，要专一，很不容易。想回到这个○，更不容易。那么，既然很不容易，就不参了吗？要是不参，永远不能成道。这个○，就是万佛的母体，诸佛之本源。

所以大家学坐禅，首先应该学跏趺坐。起初，若是脚很硬，痛得太厉害，可以方便坐；方便坐之后，继而学单跏趺；单跏趺之后，脚不觉那么痛了，可学习双跏趺；双跏趺可以坐得住，脚不痛了，才是正式开始参禅。本来，参禅是没有事情故意找点事情来做。譬如修道人吃饱了，睡够了、穿暖了，没有旁的事，便参禅，游戏人间。

参禅要参话头。话头，就是话语刚开头，不是话尾。也就是一念未生之前的一个预兆。最普遍的话头，是「念佛是谁？」这个「谁」字，要把它拉长来参，细玩其味，就像一把金刚钻，要往心里头钻出一个窟窿来。找到是谁？便开悟，可是这不能靠想象、猜测，或在心意识上参，而是要细细探索到你从未到过，从未知道的领域上。一旦破本参，豁然开悟，虚空粉碎，五蕴皆空。这就是《般若波罗蜜多心经》上所说的：「观自在菩萨。行深般若波罗蜜多时。照见五蕴皆空。度一切苦厄。舍利子。色不异空。空不异色。色即是空。空即是色。受想行识。亦复如是。」

参到了这个境界，五蕴皆空，六尘不染，才是成佛的第一步，但必须要下一番苦功。又要知道，参禅不同于拼命念佛，不是拼命口念：「念佛是谁、念佛是谁、念佛是谁……」，好像叫救命似的。参话头，要慢条斯理，细心在自性上摸索。所谓「参悟，参即是悟，悟必要参。」其实，「念佛是谁？」也是一个妄想，但这是以毒攻毒，以一妄制诸妄，以一念息万念的法门。

刚才所说的○：○是成佛之道。在凡夫份上，是○。成佛后，便成为大光明藏、大圆镜智。○能生一切法，能扫一切法。返本还原，必要在○字上用功夫，即是「什么也没有处」着手。一切法由○而生，一切法皆归于○，所谓：「一本散为万殊，万殊仍归一本。」

今天我跟诸位讲的话，你不要以为这是个小因缘。这种法是「泄天地未泄之秘密，发诸佛未发之本源」，是惊天地、泣鬼神。人为什么成佛？就因为懂这个○。人为什么堕地狱，就因为不懂这个○。所以，一切天魔外道、山妖水怪、狐狸精、黄鼠狼等等，都因为不懂这个○，所以背道而驰而堕落。从○生出诸数，才产生这么多种种变化异端。可是形相虽然不同，基本是一样的。凡夫因为不明白，才舍本逐末，离○甚远。可是「一切众生，皆有佛性，皆堪作佛。」暂时虽不明白，一旦明白过来立刻可以成佛。